



SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

SELF CARE

Wat wordt daar nu eigenlijk mee bedoeld? Het is heel simpel: **goed voor jezelf zorgen op een liefdevolle manier** en daarmee je eigen welzijn voorop zetten. Het gaat er eigenlijk om dat je zo lief voor jezelf bent, als je ook voor anderen bent. Je kunt pas voor anderen zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt! **Self-care maakt je zelfbewuster en dat kan je leven enorm verrijken** omdat je weer kiest voor wat je echt wilt in plaats van wat je denkt dat je moet.

Groetjes Antoinette Maasbach





SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



Er zijn veel verschillende manieren waarop je self-care activiteiten kunt integreren in je leefstijl. Zo kun je op verschillende niveaus aan self-care doen. Onder andere op emotioneel, fysiek, spiritueel en sociaal vlak. **Hoe meer je self-care integreert in je leven des te meer invloed heeft het op alles.** Je zenuwstelsel en je immuunsysteem en zodoende op je hele gezondheid.

Echte self-care heeft te maken met het aanleren van nieuwe gewoontes en het maken van keuzes die jouw welzijn dienen. Ook (h)eerlijke voeding, beweging en voldoende ontspanning behoort daartoe. Dat betekent dat je aan jezelf gaat werken.





SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

start
somewhere

Het toepassen van self-care hoeft niet ingewikkeld te zijn. Begin klein, zoals het plannen van korte pauzes gedurende de dag om rustig je gedachten te ordenen, te lezen, of gewoon bewust te ademen. Of neem een paar minuten om intens te genieten van een goede kop koffie of thee, om de natuur te bewonderen. Een routine opbouwen tijdens je ochtend en avond kan goed helpen om self-care een vaste plek in je dag te geven. Het is essentieel dat je luistert naar je lichaam en geest en doet wat op dat moment het beste voor je voelt

Kortom, **self-care is geen luxe, maar een belangrijk onderdeel van een gelukkig en gezond leven.** Door bewust tijd voor jezelf te nemen, verbeter je niet alleen je eigen welzijn, maar kan je ook een betere steun zijn voor de mensen om je heen. Gun jezelf die kleine momentjes van geluk; je bent met meer dan waard.





SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.

8 Out of the box self-care hacks



Sta eens iets eerder op. Dat klinkt tegenstrijdig want wat is het lekker om je nog eens om te draaien. Je zult verbaasd staan hoeveel **fitter en alerter** je bent. Lees eens het **boekje Miracle Morning van Hal Elrod**. Mij heeft het bijzonder veel gebracht en ik heb er mijn eigen draai aan gegeven. Haal die dingen eruit die voor jou werken. Op deze manier heb je ook meer tijd voor een (h)eerlijk ontbijt of lekker kopje thee of koffie, misschien ga je een stukje wandelen of een paar oefeningen doen. Kortom een **fijne start van de dag**. Minder gejaagd en dus minder stress! Je lijf is je dankbaar!





SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



Neem eens een lekker voetenbadje met **Zechsal** magnesium vlokken en wat etherische olie. Een ware weldaad voor lichaam en geest. Via je voeten neem je heel gemakkelijk magnesium op, al je organen worden gefaciliteerd en samen met een druppeltje etherische olie een heerlijke geur beleving. Een half uurtje **rust voor jezelf**. Neem je voetenbadje in de avond en je slaapt ook nog eens fantastisch! Zorg dat je een lekker kopje thee of een glas water bij de hand hebt. **Succes verzekerd.**



Zechsal
verkrijgbaar in de
studio



SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



We kunnen het voetenbadje ook andersom gebruiken. Ipv het opnemen van magnesium in het lichaam kunnen we ook **MeineBase** toevoegen. MeineBase is detoxzout van natriumbicarbonaat vermengd met edelstenen. Als we dit voetenbadje nemen dan onttrekken we afvalstoffen uit het lichaam via de voeten. De voeten staan in contact met alle organen. Zo corresponderen je tenen met je hoofd, hersenen en bijholtes en staat de bal van je voet in verbinding met je longen. Je lever correspondeert met het midden van je voet. Het achterste deel van je voet staat in verbinding met het spijsverteringsstelsel. **Wat kan ons lichaam toch ontzettend veel!** Zet ook nog even een lekker kopje thee.



MeineBase
verkrijgbaar in de
studio



SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



De spijkermat als natuurlijke pijnprikkel voor het lichaam om **endorfine en oxytocine** aan te maken. Dit is onze **lichaamseigen pijnstiller en spierontspanner**. Een spijkermat biedt vele voordelen en wordt veelal gebruikt voor ontspanning, meer rust en wordt ingezet als onderdeel van een gezonde leefstijl.

Een greep uit de **vele voordelen**:

- ✓ Betere nachtrust
- ✓ Betere ontspanning
- ✓ Meer energie
- ✓ Verlichting bij pijnklachten
- ✓ Verlichting bij stijve en vastzittende spieren
- ✓ Betere doorbloeding van de spieren
- ✓ Betere afvoering van afvalstoffen
- ✓ Aanmaak van endorfine en oxytocine
- ✓ Verlichting van hoofdpijn
- ✓ Inzetbaar bij reumatische klachten & fibromyalgie
- ✓ Inzetbaar bij burn-out en stress
- ✓ Hulpmiddel bij autisme & ADHD (ook bij kinderen)

Spijkermat
verkrijgbaar
in de studio



Zet een spijkermatje in op elk moment dat jij daar behoefte aanhebt. Zo kun je optimaal genieten van de vele mogelijkheden die de spijkermat te bieden heeft.



SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



Water drinken! Oohh nee alweer, dat advies is al eeuwenoud en ik kan het niet genoeg herhalen! Laten we het eens anders benaderen. Water is H₂O. Uitgesplitst dus 2 waterstofatomen en één **zuurstof**atoom. Leven op aarde is totaal afhankelijk van water. 71% van het oppervlak op aarde is ermee bedekt, en mensen en dieren bestaan voor het grootste gedeelte (ongeveer 65%) uit water. Dit water wordt bijvoorbeeld opgeslagen in intercellulaire ruimtes, lymfeklieren en het bloed. Water is een onmisbare schakel in de menselijke biologie. Het helpt de temperatuur in je lichaam te regelen door transpiratie, **het transporteert voedings-, en afvalstoffen** naar plaatsen in je lichaam waar ze nodig zijn, en water is de motorolie van je lichaam. Zonder voedsel houden we het tot wel een maand uit, terwijl we zonder water binnen 4 dagen zouden sterven. Het moge duidelijk zijn, te weinig water drinken is niet okay. Koffie, thee, frisdrank en alcohol zijn niet de oplossing. Omdat zij ook vochtafdrijvend werken.

Probeer er maar eens iets meer bij stil te staan!





SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



Schud je lichaam eens een paar keer per dag lekker los en wakker! Daar bestaat een fantastische routine voor, **Fastercise**. Ooit een Amerikaanse cursus gevolgd bij Dr. Denis Wilson en de moves (we bootsen rillen van de kou na) geleerd. Fastercise zorgt ervoor dat de energie (**mitochondriën**) in al je lichaamscellen toeneemt. Mitochondriën zijn de **energiefabriekjes van de cel** en komen voor in elke cel van het lichaam behalve in de rode bloedcellen.

Mitochondria produceren bijna alle energie die we in ons lichaam nodig hebben om te leven en te groeien. Als ze falen, is er een tekort aan **energie in de cel**. Fastercise zijn allemaal kleine moves die je kunt maken en die je totale energie, gezondheid en gewicht verbeteren. Het is ook goed voor je geheugen en heeft een **anti-aging effect**.



Workshop Fastercise volgen?
Vraag naar de mogelijkheden in
de studio!



SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen.



Een keer per week jezelf trakteren op een detox bad met **MeineBase** en een paar druppels etherische olie? Heb je geen bad net als ik? Hier een prachtige oplossing die mij werkelijk verbaasd heeft hoe fijn zo'n kleine hot tub kan zijn! Ervaar de bijzondere waarde van de zeer **fijn gemalen edelstenen** in MeineBase agaat, carneool, citrien, chrysopraas, chalcedoon, saffier, bergkristal en onyx. Deze zijn op de chakra's van het lichaam afgestemd en helpen het te openen en voor een continue energiestroom te zorgen. Een bad met MeineBase zorgt voor een **harmonische balans van lichaam, geest en ziel** en helpt nieuwe **energie, rust en kracht** voor het alledaagse leven bij te tanken.



Drink ruim voldoende water
tijdens het badderen!



MeineBase verkrijgbaar in
de studio

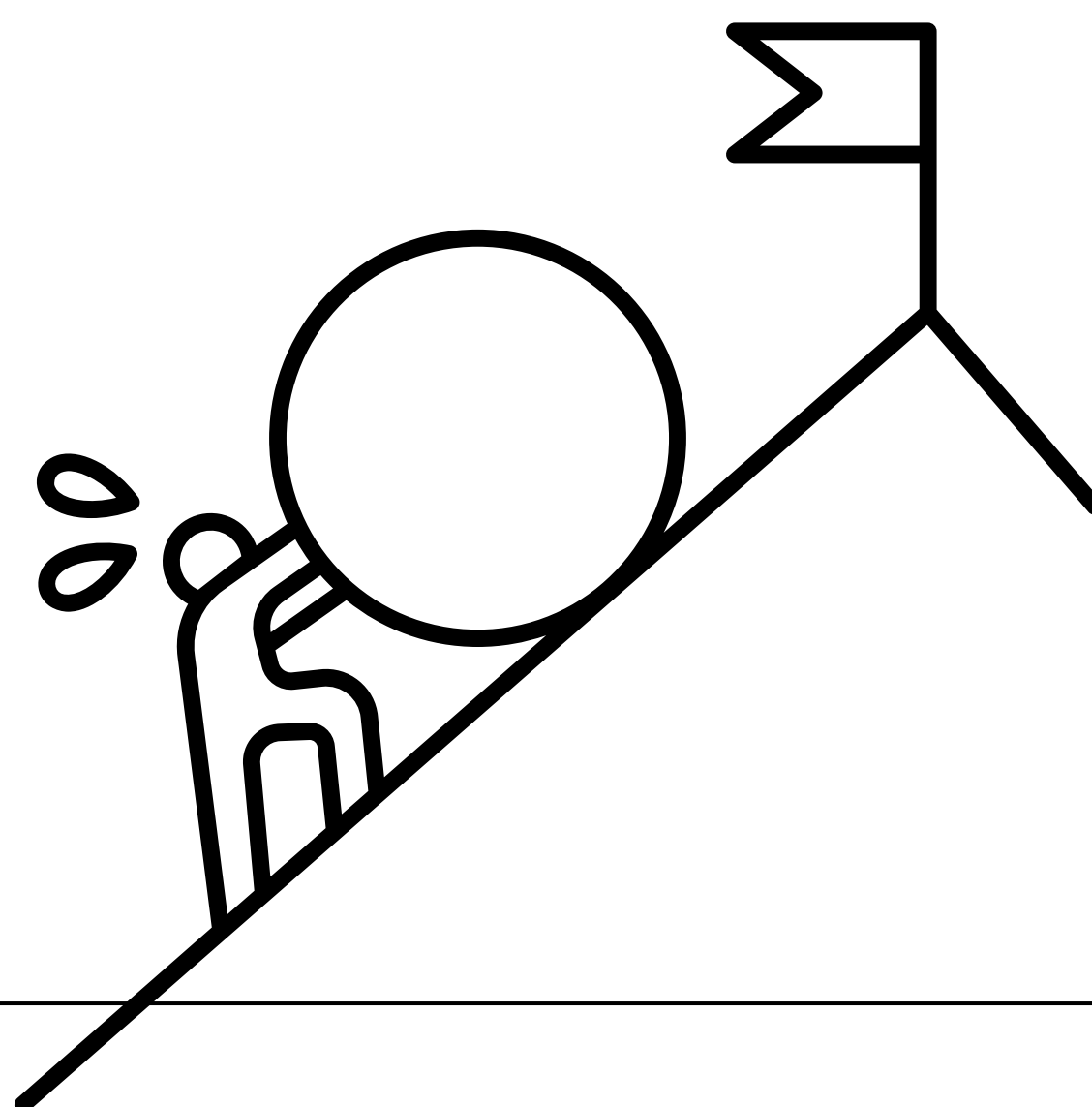


SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen



Ga eens een uitdaging aan! Het overwinnen van een uitdaging kan je **zelfvertrouwen** enorm vergroten. Het geeft je het gevoel dat je alles aan kunt en dat je meer kunt bereiken dan je denkt! Ik heb zelf mega hoogtevrees . Onlangs in Oostenrijk toch de challenge aan gegaan met mijzelf! Een hangbrug over een kloof en je keek 160 meter in de diepte. Geloof me ik kwam met knikkende knieën aan de overkant, maar het **gevoel van de overwinning** was onbeschrijfelijk. De adrenaline giert door je lijf, zoek de grens weer eens op. Wekelijks komen er nieuwe mensen in mijn studio voor **cryotherapie** die erg zenuwachtig en soms zelfs angstig zijn om de freez in te gaan. Na afloop zijn ze **vol energie en zelfvertrouwen** en voelen ze zich alive and kicking!





SELF-CARE HACKS

Dit e-book staat boordevol eenvoudige en doeltreffende tips om je vitaliteit te verhogen, fitter te worden en meer energie uit je dag te halen

Benieuwd hoe ik jou verder kan helpen, of gewoon even sparren over de mogelijkheden in mijn studio?

Via mijn website is een afspraak zo gemaakt!

www.freezfit.nl



In de vakanties en weekenden gaat het vaak wel aardig, maar zodra de druk hoger wordt, schrappen we self-care als eerste van ons lijstje. Dan maar niet sporten, dat boek lezen, uitgebreid koken of met een vriend(in) afspreken. Want tja, ons werk en al die klussen in huis gaan voor. Terwijl self-care juist als we het druk hebben heel belangrijk is om te voorkomen dat we in een burn-out raken, ziek worden of gewoonweg spuugchagrijnig raken. Geef het eens een kans en zet jezelf op eerste plaats!

Antoinette Maasbach

